



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN BALIĞI YAVRUSU MÖNİYER

4 adet kalkan yavrusu
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 sulu limonun suyu
1 su bardağı un
1/2 bardak rafine yağı
1 bağ kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı dolusu tereyağı
1 sulu limonun suyu
1 adet limonun kabukları (tırtıllanmış, lira gibi kesilmiş)

- 1) Temizlenmiş kalkan yavrularının üzerini tuzlayınız ve limon suyunu serpiniz.
- 2) Sonra alt ve üstlerini una bulayıp balıkların boyunda bir tavaya rafine yağın koyup kızdırınız ve balıkların alt ve üstlerini 2'şer, 3'er dakika kızartıp bir tabağa diziniz.
- 3) Tam ortalarından dilimlenmiş limonları maydanoza batırıp balıkların üzerine yerleştiriniz.
- 4) Tereyağını küçük bir tavada hafif kızdırıp limon suyunu ilâve ediniz. Balıkların üzerine döküp hemen servis yapınız.